ALS KLEINE

KINDEREN GROOT WORDEN



EEN HANDIGE GIDS

OVER ALCOHOL, TABAK EN DRUGS

VOOR OUDERS VAN TIENERS



ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN

MET DE OVERGANG NAAR HET SECUNDAIR ONDERWIJS, BREEKT ER VOOR DE PRILLE TIENER EEN PERIODE VAN GROTE VERANDERINGEN AAN. ZEKER OP HET VLAK VAN ALCOHOL, TABAK EN DRUGS. MAAK JE GEEN ILLUSIES: DE DRUK OM 'ERBIJ TE HOREN' ZAL ER ZIJN. EENS HET ZOVER IS, HOOP JE VOORAL DAT JE ZOON OF DOCHTER STERK GENOEG IS OM ZELF GEZONDE KEUZES TE MAKEN EN GRENZEN TE TREKKEN. DAAR KAN JIJ JE KIND OP VOORBEREIDEN. DEZE BROCHURE HELPT JE DAARBIJ. OOK ALS JE KIND AL EXPERIMENTEERT MET TABAK, ALCOHOL OF DRUGS, VIND JE HIER NOG NUTTIGE TIPS.

EEN ONZEKERE TIJD

Rond de leeftijd van 12 jaar stapt je zoon of dochter de puberteit binnen. Ingrijpender nog dan de lichamelijke veranderingen zijn de heftige emoties en verlangens die de jongere ervaart. Zo verandert een speels en vrolijk kind binnen de kortste tijd in een heel gevoelige puber die vooral met zichzelf bezig is.

PAPA IS NIET LANGER **DE HELD** MAMA IS NIET MEER **DE STEUN EN TOE-VERLAAT.**

ONVERMIJDELIJKE SPANNINGEN

Voor een ouder is dat niet altijd gemakkelijk. Zeker als je merkt dat zoon- of dochterlief je goedbedoelde raad helemaal niet op prijs stelt. 'Zet me maar af op de hoek van de straat', is nog een vriendelijke manier om duidelijk te maken dat je je best niet teveel meer moeit.
Dat de leraars op school al even saai en oninteressant zijn, mag een schrale troost zijn. Gelukkig heeft uw tiener zijn vrienden nog. Die begrijpen hem tenminste. En dat klopt, want ze vechten tegen hetzelfde onbegrip en worstelen met dezelfde groeipijnen. De steun van leeftijdsgenoten is voor een jongere dan ook essentieel in de puberteit.

FLIRTEN MET GRENZEN EN RISICO'S

Het kan niet anders, of dit leidt thuis en op school af en toe tot een stevige botsing. Je kind is op zoek naar zijn eigen identiteit en het aftasten van grenzen hoort daarbij. Daar hoef je als ouder niet direct over te panikeren. Maar jongeren leven wel heel erg in het 'nu'.

Ze overschatten zichzelf en onderschatten de risico's die ze nemen.

Ook op het vlak van tabak, alcohol en cannabis. Jongeren beseffen niet dat die paar sigaretjes om mee te doen met de rest, hen in no time verslaafd kunnen maken en dat ze daarmee een hypotheek zetten op hun gezondheid. Door teveel te drinken of door te blowen, kunnen ze in de problemen komen. En jongeren beschikken nog niet over de sociale vaardigheden om alle probleemsituaties op te lossen.

GELUK-KIG HEEFT JE TIENER **ZIJN VRIEN-DEN NOG.**

Als ouder heb je heel wat in huis om je tiener te helpen gezonde keuzes te maken. Misschien denk je dat je puber geen waarde meer hecht aan jouw mening. Het tegendeel is echter waar. Ouders hebben wel degelijk invloed op hoe hun kinderen omgaan met tabak, alcohol en cannabis. Uit onderzoek blijkt dat tieners het waarderen dat ouders grenzen stellen en met hen praten over deze kwesties.
Onderschat jezelf dus niet. Je hebt vaak meer invloed dan je zelf beseft.

OOK AL ZIEN TIENERS ER MISSCHIEN VOLGROEID UIT, ZE ZIJN HET NIET. DE HERSENEN ZIJN NOG STEEDS IN ONTWIKKELING.

OVERSCHAT NIET

DE ZELFSTANDIGHEID EN VERANTWOORDELIJKHEID DIE JE VAN EEN PUBER KAN VERWACHTEN.



ER BESTAAT GEEN

ONFEIL-BAAR RECEPT.

HOE ZORG JE ERVOOR DAT JE KIND NIET GAAT EXPERIMENTEREN MET ROKEN, ALCOHOL OF CANNABIS?

Kinderen opvoeden is allesbehalve een exacte wetenschap. Bovendien ben je lang niet de enige die invloed uitoefent op je zoon of dochter. Zeker niet als het over roken, alcohol en cannabis gaat.

Neem bijvoorbeeld een situatie waarbij je zoon of dochter op stap gaat met een groepje vrienden. Een populair haantje-de-voorste bestelt bier in plaats van frisdrank.

Zal je zoon of dochter sterk genoeg staan om een andere keuze te maken? En wat kan je nu doen om ervoor te zorgen dat je kind straks niet slaafs de weg volgt die anderen inslaan?



EEN GOEDE BAND

EEN KIND DAT ZICH THUIS GOED VOELT, STAAT STERKER IN ZIJN OF HAAR SCHOENEN. EN DAT ZELFVERTROUWEN IS NODIG OM GEZONDE KEUZES TE MAKEN EN EEN EIGEN MENING TE ONTWIKKELEN. DE VOLGENDE TIPS KUNNEN JE HELPEN EEN GOEDE BAND TE ONTWIKKELEN MET JE TIENER.

DE BASIS VAN ALLES: ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

Zonder liefde kan er geen sprake zijn van een gelukkige ouder-kindrelatie. Zorg er dus voor dat je kind zich geborgen weet. Ook, en misschien vooral, als het een fout gemaakt heeft en een straf of berisping krijgt. Heb ook dan oog voor wat je kind wel goed doet. Wie als kind zeker is van de liefde van zijn ouders, zal later veel minder bang zijn om de sympathie van de groep te verliezen door een ander standpunt. Als je elkaar in het gezin respecteert, worden regels en afspraken bovendien makkelijker nageleefd.

TIJD MAKEN VOOR EEN BABBEL

Hoe druk het ook is, er zijn altijd momenten waarop ouders en kinderen kunnen praten. Moedig je kind aan om te vertellen wat het allemaal beleefde. Toon interesse voor je kind en luister naar wat hem of haar bezighoudt, wie zijn/haar vrienden zijn en wat ze samen beleven. Maak er een leuk gesprek van zonder zelf de hele tijd te praten. Kinderen die hun gedachten en gevoelens goed onder woorden kunnen brengen, laten zich later niet zo makkelijk beïnvloeden. Ze zijn beter bestand tegen druk uit hun vriendenkring.

REGELMATIG EEN BEMOEDIGEND SCHOUDERKLOPJE

Geloof in eigen kunnen is essentieel voor een positief zelfbeeld. Kleine kinderen krijgen voortdurend complimentjes als ze thuis of op school iets moois presteren. Als ze groot worden, vergeten we dat wel eens. Ten onrechte, want zelfs de lastigste pubers blijven gevoelig voor waardering. Ook al doen ze alsof hen dat niets kan schelen. Met een schouderklopje laat je hen voelen dat hun vrienden niet de enigen zijn die hen appreciëren.

LEREN OMGAAN MET MISLUKKING EN VERLIES

Het leven loopt niet altijd over rozen, ook niet voor jongeren. Maar waarom grijpen sommige mensen bij tegenslag naar alcohol of cannabis en anderen niet? Dat heeft onder andere te maken met de manier waarop ze mislukkingen en verlies verwerken. Stel dat je zoon of dochter faalt op school, dan ga je samen na hoe dat kan komen. Misschien komen de talenten van je kind beter tot hun recht in een andere studierichting. Heb je zelf verdriet, om het verlies van een geliefd persoon bijvoorbeeld? Verstop dat dan niet. Toon het en praat erover met je kinderen, zelfs als ze nog klein zijn. Zo leren ze met persoonlijke tegenslagen omgaan.

PRAAT MET JE PUBER

OVER ROKEN, ALCOHOL EN CANNABIS.



PRAAT OP TIJD

Praat over roken, alcohol en cannabis vóór je kind ermee in aanraking komt. De overgang naar het secundair onderwijs is een goed moment om te praten over roken en alcohol. Over cannabis praat je best iets later, wanneer het in de leefwereld van je puber komt.

PRAAT OVER DE KORTE TERMIJN

Het heeft weinig effect om te spreken over langetermijneffecten zoals longkanker, levercirrose, alcohol- of drugverslaving… Daar maken jongeren zich nog weinig zorgen over. **Het is beter om te spreken over effecten die nu invloed hebben op het leven van de jongere,** zoals zoals gele tanden, stinkende adem en kleren, het geld dat in rook opgaat, een kater, hoe je overkomt wanneer je dronken of high bent…

BLIJF ALTIJD EERLIJK

Kinderen zien dat veel volwassenen plezier beleven aan een glaasje wijn. **Ontkennen dat alcohol drinken aangename kanten heeft, is weinig zinvol.** Geef dat gerust toe. Maar leg tegelijk uit dat drinken ook risico's kan inhouden. Zoals zich dronken in het verkeer begeven, betrokken raken bij een gevecht of zich niet kunnen concentreren door een kater. Met eerlijke en correcte informatie kom je het verst.

Als je kind denkt dat er positieve gevolgen zijn verbonden aan cannabisgebruik, kan je dat ook niet ontkennen. Leg uit dat cannabisgebruikers inderdaad een subjectief gevoel van welbevinden ervaren tijdens en net na het gebruik. Stel hier echter duidelijk tegenover dat het positief gevoel snel weer weg is en dat dan een vervelende drang ontstaat om opnieuw te gebruiken. Bovendien zijn er veel risico's verbonden aan gebruik. Gebruikers verliezen hun concentratievermogen en de mogelijkheid om logisch na te denken. Zowel op korte als op lange termijn.

Voor roken geldt ook dat je het probleem ervan niet uit de weg mag gaan. Rook je zelf, durf dan ook toe te geven dat je daar niet trots op bent. Vertel uit eigen ervaring hoe verslavend roken is en hoe moeilijk het is om te stoppen. **Leg aan je kinderen uit op welke manier roken aantrekkelijk is voor rokers en hoe het komt dat mensen zo snel verslaafd kunnen geraken.** Meer informatie over de ontwikkeling van een tabaksverslaving, vind je verderop in deze brochure bij 'Wat je over roken, alcohol en cannabis moet weten'.

VERTEL GEEN HORRORVERHALEN

'Het begint bij een joint en voor je het weet, lig je in de goot!' Met dit soort praatjes probeerde men vroeger kinderen van de cannabis af te houden. **Ze hebben echter geen effect** want ze staan te ver af van de leefwereld van jongeren.

VERTREK VAN CONCRETE AANLEIDINGEN

Gaat je kind naar een fuif van de jeugdbeweging waar alcohol wordt geschonken en misschien gerookt wordt? Is een klasgenoot betrapt met cannabis? Het zijn mogelijke aanleidingen om een gesprekje te beginnen.

PRAAT OP EEN RUSTIG MOMENT

Een gesprek lukt beter op een ontspannen moment. Blijf rustig, hoe moeilijk ook. Zorg ook dat je kind rustig is en open staat voor een gesprek. Gezamenlijke activiteiten kunnen een goed moment zijn voor een ongedwongen gesprek. Er te dikwijls over praten komt snel over als zeuren en zal zijn effect missen. **Af en toe een goed gesprek, is beter.**

PRATEN IS OOK LUISTEREN

Praten betekent ook aandachtig naar je kind luisteren. **Probeer in een gesprek ook te weten te komen hoe je kind denkt over roken, alcohol en cannabis.** Hou je eigen mening nog even voor jezelf. Controleer of je goed begrepen hebt wat je kind je vertelt. Benadruk die uitspraken die je belangrijk vindt.

EEN VERMOEDEN?

Dat je kind experimenteert met roken, alcohol of cannabis merk je soms aan zijn of haar gedrag. Slechte schoolresultaten, nieuwe vrienden, sterke emotionele veranderingen… Helaas zijn die al even typisch voor de puberteit zelf. Trek dus geen overhaaste conclusies. **Het voornaamste is een eerlijk gesprek aangaan.** Leg uit waarom je bezorgd bent. Praat over wat je ziet en voelt, niet over wat je vreest en vermoedt. **En kruip niet in de detectiverol, want dan wordt de kans dat je kind alle vertrouwen in jou verliest groot.** Ga ook na wat voor je kind de betekenis van het experimenteren is. Wat ook de reden mag zijn, praat met je kind over zijn of haar gedrag en gevoelens.

SURF OM TE WETEN.

Voor informatie over alcohol en cannabis:

WWW.DRUGLIJN.BE.

Meer info over roken:

WWW.TABAKSTOP.BE

Informatie over hoe je jongeren kan aanspreken:

WWW.GEZONDOPVOEDEN.BE
WWW.KORTEMETTENMETSIGARETTEN.BE.
WWW.VLAANDERENSTOPTMETROKEN.BE/OUDERS
WWW.DRUGLIJN.BE/OUDERS

Voor kinderen tussen 10 en 12 jaar is er een website over alcohol op maat van hun leeftijd:

WWW.ACOOLWORLD.BE



OPVOEDEN IS GRENZEN AFBAKENEN.

OPGROEIEN IS GRENZEN AFTASTEN.



WAAROM GRENZEN STELLEN?

OPGROEIENDE KINDEREN EN JONGEREN HEBBEN GRENZEN NODIG. GRENZEN SCHEPPEN DUIDELIJKHEID EN HOUVAST. HET IS BELANGRIJK DAT JONGEREN LEREN OMGAAN MET EEN 'NEE'. ZO ZIJN ZE VOORBEREID OP TEGENSLAGEN IN HET LATERE LEVEN.

GEEN DRUGS

NIET ROKEN

ALCOHOL

**ONDER 16 JAAR
GEEN ALCOHOL.
NA 16 JAAR
ZIJN AFSPRAKEN
NODIG (WAT, WAAR,
WANNEER, HOEVEEL).
ONDER 18 JAAR
GEEN STERKEDRANK.**

WAAR LIGT DE GRENS?

Alcohol drinken wordt best zo lang mogelijk uitgesteld. Jongeren onder de16 drinken best niet. Wie tussen 16 en 18 is, drinkt best niet meer dan twee glazen per keer en zeker niet op meer dan twee dagen per week. Het drinken mag geen wekelijkse gewoonte worden.
Het moment van beginnen met roken moet zo lang mogelijk uitgesteld worden. Uit onderzoek blijkt dat een kleine minderheid van jongeren er nog na hun 18de mee start.
Deze grenzen voor roken, alcohol en cannabis lijken misschien erg streng, maar daar is een goede reden voor. **De hersenen en het lichaam van kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Daardoor zijn ze vatbaarder voor de gezondheids- en verslavingsrisico's van tabak-, alcohol- en cannabisgebruik.**
Een strikte grens is het duidelijkst: 'geen alcohol' laat minder ruimte voor discussie dan 'af en toe' of 'een beetje'. Je kan bovendien voor dergelijke strikte grenzen kiezen vanuit de redenering dat jongeren sowieso grenzen aftasten en soms overschrijden.

OOK ALS JE ER NIET BIJ BENT

Het kan moeilijk zijn om de regels 'geen alcohol tot 16 jaar' of 'niet roken' ook buitenshuis te handhaven als anderen daarover een andere mening hebben of er niet zo nauwgezet op toezien. Vrienden of familie vinden je misschien veel te streng. Om die lastige situaties te voorkomen, kan je je kind vooraf duidelijk maken dat de regels ook gelden voor feestjes bij anderen.

ZORG DAT JE ALS OUDERS OP DEZELFDE GOLFLENGTE ZIT

Als jullie allebei dezelfde lijn aanhouden over roken, alcohol en cannabis, komt de boodschap beter over. Bepaal samen wat kan en wat niet kan. Ook als je gescheiden bent of deel uitmaakt van een nieuw samengesteld gezin. **Het belangrijkste is dat je kinderen steeds weten welke regels in jouw gezin gelden.** Ook na een scheiding blijft die duidelijkheid het voornaamste.

WEES CONSEQUENT

Heb je afspraken gemaakt, laat je dan niet onder druk zetten om ze te wijzigen. **Hoe consequenter je bent, hoe groter de kans dat je kind je grenzen zal respecteren.**

DUIDELIJKE GRENZEN ZIJN NOODZAKELIJK

Duidelijke grenzen voor roken, alcohol en cannabis zijn noodzakelijk voor alle leeftijden. **Leg aan je kind uit waarom een bepaalde grens nodig is. Het moet ook duidelijk zijn wat de grens precies inhoudt.** Leg de regels zo concreet mogelijk uit: wanneer gaan ze in, wat gebeurt er als ze overtreden worden...
Tieners hebben graag inspraak. Tabak, alcohol en cannabis zijn echter thema's waarover weinig onderhandelruimte is. Minder dan bijvoorbeeld over wat je kinderen mogen eten, welke kledij ze mogen dragen, wanneer ze mogen uitgaan enz. Het is normaal dat je strikt bent wanneer het over tabak, alcohol en cannabis gaat. Maak dat ook duidelijk aan je kind. Zeg dat je niet van je standpunt wijkt omdat je het echt belangrijk vindt dat hij/zij niet gebruikt. Je kan dan wel eventueel toegevingen doen op andere vlakken. Vraag bijvoorbeeld aan je kind niet te drinken op een fuif en stel daar tegenover dat hij een uurtje langer mag blijven. Kies met andere woorden je strijdpunten in de opvoeding.

WEES RECHTVAARDIG EN REDELIJK

Jongeren zijn erg gevoelig voor rechtvaardigheid. Ze aanvaarden een regel makkelijker als ze begrijpen waarom iets wel of niet kan. Je hoeft geen expert in tabak, alcohol of cannabis te zijn om regels af te spreken met je kinderen. Het kan wel helpen om informatie over de risico's van tabak-, alcohol- en druggebruik op te zoeken. Bezoek hiervoor de websites die je op pagina 17 in deze brochure vindt. Met die informatie kan je aan je kind uitleggen waarom je een bepaalde grens stelt.
Ook een straf wordt beter gerespecteerd als ze redelijk is en in verhouding tot de overtreding. **Straffen dienen in de eerste plaats om het weer goed te maken en om daarna opnieuw het gesprek aan te gaan. Te zware straffen missen al snel hun doel.** Vraag je kind eventueel wat het een gepaste straf vindt. Zorg alleszins dat je kind weet wat de gevolgen zijn als hij of zij zich niet aan de afspraken houdt. Als het toch misloopt, voer de straf dan consequent uit en maak geen uitzonderingen. Een gesprek na de straf is minstens even belangrijk.

BELONEN WERKT BETER DAN STRAFFEN

De hersenen van jongeren reageren sterker op positieve signalen dan de hersenen van volwassenen. En ze reageren minder op straffen, afkeuring en het krijgen van negatieve feedback. Je kind bevestigen en complimentjes geven als het de grenzen en afspraken respecteert, werkt dus beter dan hem of haar te straffen wanneer deze overtreden worden.



Ook nu kan je nog grenzen stellen. Zorg dat je rustig bent als je het gesprek aangaat. Geef aan dat een grens is overtreden en dat je dat afkeurt. **Luister aandachtig naar je kind, zonder meteen te (ver)oordelen.** Hoe komt het dat hij of zij zich niet aan de afspraak heeft gehouden? **Voer ook consequent de straf uit die jullie hadden afgesproken.**

Weet dat experimenteren bij de puberteit hoort. De eerste keren dat jongeren een sigaret, alcohol of cannabis proberen, is dat vaak voor het experiment, het plezier, het samenzijn met vrienden. Positieve redenen dus. De meeste jongeren stoppen na een vrij korte periode en de grote meerderheid komt die fase zonder veel kleerscheuren door. Maar sommige jongeren krijgen wel problemen of blijven gebruiken.

Hoe riskant experimenteren met alcohol of drugs is, hangt niet alleen af van de hoeveelheid alcohol of de eigenschappen van de drug. De omstandigheden en de persoonlijkheid van je kind zijn evenzeer van belang. Als je kind bijvoorbeeld erg impulsief of beïnvloedbaar is of als het slecht in zijn vel zit, dan is het gebruiken van alcohol of cannabis een pak riskanter dan bij iemand die sterk in zijn of haar schoenen staat. Voor tabak geldt dat ook, maar experimenteren met sigaretten is altijd riskant omdat sigaretten zo verslavend zijn.

Hou dus rekening met wie je kind is en hoe het zich voelt. Hoe beter je de risico's kan inschatten, hoe beter je ondersteuning kan geven en de nodige grenzen kan bepalen. Iedere puber heeft immers duidelijke grenzen nodig als het om roken, alcohol en cannabis gaat.

Ook als je kind al alcohol drinkt, rookt of cannabis gebruikt, kan je nog grenzen stellen en is het belangrijk om te blijven communiceren. Ook dan zijn er nog afspraken nodig over hoeveel je kind mag gebruiken, waar hij mag gebruiken (bijvoorbeeld niet binnen roken), wie opdraait voor de kosten van het gebruik,enz.

ALS JE KIND ZICH NIET AAN DE AFSPRAAK HOUDT

REAGEER DAN DUIDELIJK.

EN BLIJF PRATEN.

DE GEWOONTEN VAN DE OUDERS

HEBBEN EEN INVLOED OP HET GEDRAG VAN DE KINDEREN.

Drink je zelf verantwoord? Als je bijvoorbeeld nooit onder invloed achter het stuur kruipt, is de kans groot dat je kinderen je goede voorbeeld zullen volgen. **Door gezond om te gaan met alcohol, geef je alvast zelf het goede voorbeeld.** Ga je niet altijd even verstandig om met alcohol? Dan heb je nog altijd het volste recht om duidelijke grenzen te stellen.

Rook je zelf? Dan verdubbelt de kans van je kind om ook een roker te worden (in vergelijking met een kind dat opgroeit in een rookvrij gezin). **Rookgedrag van ouders wordt door kinderen gekopieerd.** Rook je zelf, praat hier dan eerlijk over met je kind en blijf roken afkeuren. Praat vanuit je eigen ervaring. Je weet als geen ander hoe snel je verslaafd raakte, en hoe moeilijk het is om weer te stoppen. **Rook echter liever niet in het bijzijn van je kinderen, ook niet buiten.** Berg rookwaar netjes op en laat je kind geen sigaretten voor jou kopen. **Kinderen groeien best op in een rookvrije omgeving.** Dat is een van de beste manieren om je kinderen een rookvrije toekomst te geven. Wil je zelf stoppen met roken, dan kan je voor hulp terecht op www.tabakstop.be.

GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD.

HOU ER REKENING MEE DAT DE TIJDEN ZIJN VERANDERD

Ga niet af op hoe jij als jongere omging met tabak, alcohol en cannabis om nu grenzen te stellen aan je kind. Het aanbod aan deze middelen is niet meer te vergelijken. Bovendien kan jouw kind meer of minder gevoelig zijn voor de effecten en risico's dan jezelf.

PRAAT OVER JE EIGEN GEBRUIK

Leg uit waarom je wel eens alcohol drinkt. Leg uit dat er een verschil bestaat tussen het drinken van dat glas wijn bij het eten en een avondje doorzakken waar je een stevige kater aan overhoudt.
Leg ook uit dat er een verschil is tussen een volwassene en een tiener in volle groei. Minderjarigen zijn (nog) kwetsbaarder voor de gezondheidsrisico's (bijvoorbeeld effect op de hersenen) van alcohol, tabak en cannabis.



JE MOET GEEN EXPERT ZIJN OVER ROKEN ALCOHOL EN DRUGS MAAR WAT EXTRA INFORMATIE KAN WEL HELPEN.

ALCOHOL WORDT MEESTAL NIET BEKEKEN ALS EEN DRUG MAAR HET IS ER WEL EEN.

HET EFFECT

Alcohol heeft een verdovend effect op dat deel van de hersenen dat het gedrag en de emoties regelt. Zo ontstaat een gevoel van welbehagen en ontspanning. Wanneer je een beetje drinkt, stimuleert alcohol het zelfvertrouwen. Maar na een paar glazen vermindert het reactie- en beoordelingsvermogen al. Jongeren merken dat niet, worden overmoedig en zijn geneigd om risico's te nemen. Bij alcoholmisbruik kunnen zowel lichamelijke en geestelijke verslaving als tolerantie ontstaan. Lichamelijke verslaving houdt in dat het lichaam een bepaalde dosis alcohol nodig heeft. Om nog effect te hebben, heeft men steeds meer alcohol nodig. Dit noemt men ook tolerantie. Geestelijke verslaving houdt in dat men het gevoel heeft niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol.
Alcoholmisbruik tast op lange termijn het hele lichaam aan. Mogelijke gevolgen zijn leverbeschadiging, hersenbeschadiging, kanker, geheugenstoornissen, angst- en paniekaanvallen, depressies, hartproblemen, te hoge slechte cholesterol enz.

DE WET

De wet legt duidelijke leeftijdsgrenzen vast voor het verkopen en schenken van alcohol aan jongeren. Alcoholhoudende dranken (bier, wijn…) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de 16 jaar. Voor sterkedrank (mixdranken, vodka…) ligt de leeftijdsgrens op 18 jaar. Wanneer iemand alcohol wil kopen, mag een ober of kassierster een bewijs vragen dat men ouder is dan 16 of 18 jaar.

MEER WETEN

Meer over alcohol vind je op **www.druglijn.be**.

DE RISICO'S

Alcohol verstoort de groei van de hersenen bij kinderen en jongeren. Dat kan, vooral als het vaak gedronken wordt, leiden tot een slechter geheugen en een verminderd concentratievermogen. En dat zorgt dan weer voor leerproblemen.
In de loop van de puberteit bouwen jongeren aan hun karakter. Ze moeten nog een eigen identiteit opbouwen, leren omgaan met succes en mislukking enz. Overmatig alcoholgebruik kan het karakter en het gedrag van je kind beïnvloeden.

TIENERS DIE DRINKEN TIJDENS HUN PUBERTEIT HEBBEN LATER MEER KANS OM VERSLAAFD TE RAKEN.

Kinderen en jongeren zijn kleiner en wegen minder dan volwassenen. **Ze zijn dus kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol.** Hun lever is het ook niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor weten ze niet goed waaraan zich te verwachten bij welke hoeveelheid.
Bij jongeren lokt alcohol regelmatig waaghalzerij en vechtpartijen uit. Het leidt ook tot opdringerig en seksueel ongewenst gedrag. Bovendien beschikken jongeren vaak nog niet over de sociale vaardigheden om die probleemsituaties op te lossen.



ROKEN

DE EERSTE SIGARET IS VIES MAAR DAARNA KAN ROKEN 'LEKKER'. WORDEN. DAT IS HET WERK VAN DE NICOTINE

HET EFFECT

Roken is verslavend. De verslavende stof in sigaretten is nicotine. Zonder nicotine zouden rokers sigaretten niet lekker vinden en zouden ze niet verslaafd worden (en dus zouden ze ook geen rokers worden). Een tabaksverslaving is ingewikkeld. Specialisten spreken over een dubbele verslaving: een lichamelijke en een geestelijke.

De lichamelijke verslaving heeft te maken met de nicotine, de geestelijke met de ingesleten gewoonten van het roken. **Na de eerste sigaret is er steeds meer nicotine nodig om hetzelfde prettige gevoel te krijgen.** Na een paar weken tot maanden zijn de effecten verdwenen, maar voelt de roker zich zonder nicotine ellendig. Hij is verslaafd geworden. Zonder sigaret treden er ontwenningsverschijnselen op. Daarom moet de roker een volgende sigaret opsteken (dat is roken in essentie).

Toch valt het afkicken van nicotine mee: de meeste rokers hebben na drie weken geen lichamelijke ontwenningsverschijnselen meer. De geestelijke verslaving is veel hardnekkiger. Rokers maken zichzelf duizenden keren wijs dat roken lekker en ontspannend is. Die gedachten zetten zich diep in de hersenen vast. 'Leren' roken betekent ook dat de positieve gevoelens van de beginfase verbonden worden aan bepaalde situaties: roken samen met vrienden, roken en een kop koffie. Die gaan samenhoren. Als een gestopte roker in een situatie belandt waarin hij zich vroeger prettiger voelde als hij rookte, treedt het mechanisme van de geestelijke verslaving op.



ROKERS HEBBEN 50% KANS TE OVERLIJDEN ALS GEVOLG VAN HET ROKEN.

DE RISICO'S

Rokers zijn zich niet altijd bewust van de risico's van roken. **Roken en passief roken zijn immers zeer schadelijk voor de gezondheid.** 25% van alle rokers gaat 10 jaar te vroeg dood.

Jongeren die tabak roken, hebben meer kans om cannabis te gaan gebruiken. En jongeren die cannabis roken, hebben bijna allemaal eerst tabak gerookt voor ze de stap naar cannabis zetten. Het is daarom extra belangrijk je kinderen af te raden om tabak te roken. **Stoppen met tabak wordt moeilijker wanneer men ook cannabis gebruikt**. En de kans om opnieuw met tabak te beginnen nadat men gestopt was wordt groter.

MEER WETEN

www.kortemettenmetsigaretten.be
www.tabakstop.be
www.vlaanderenstoptmetroken.be
www.vigez.be

DE WET

De verkoop van tabaksproducten aan jongeren onder de 16 jaar is verboden en in Vlaamse scholen geldt een algemeen rookverbod. Een gunstige evolutie is ook het algemeen rookverbod in de horeca. Vandaag zijn cafés minder dan vroeger een ontmoetingsplaats voor jonge rokers.

Sigaretten mogen niet verkocht worden aan jongeren onder de 16 jaar, maar uit onderzoek blijkt dat dit verbod onvoldoende nageleefd wordt.
Sigaretten zijn in ons land ook op heel veel plaatsen te koop, vaak in de buurt van scholen. Tabaksreclame is verboden, maar blijft toch mogelijk binnen en buiten de krantenwinkels. Tabakswaren kunnen in de winkels ook open en bloot worden uitgestald. Jongeren zijn gevoelig voor de stijl en uitstraling van het pakje sigaretten, dat nu zelf de belangrijkste marketingtool is geworden. In ons land zijn tabaksproducten ook relatief goedkoop. Maar hoe hoger de prijs, hoe minder jongeren roken. Als ouder kijk je dus best met een kritisch oog naar de regelgeving en toegang tot het aanbod.

CANNABIS
IS BIJ WET VERBODEN.



HOE JONGER
IEMAND CANNABIS GEBRUIKT, HOE GROTER DE KANS OP PROBLEMEN OP LATERE LEEFTIJD.

HET EFFECT

Cannabis verandert het bewustzijn en versterkt meestal de stemming. Is die stemming vrolijk en licht, dan zal de gebruiker zich waarschijnlijk prettig voelen. Maar als iemand angstig of depressief is, kunnen hasj en marihuana hem of haar nog dieper in de put duwen. Wie een joint rookt, voelt het effect al na een tiental minuten. Als je cannabis inneemt met voedsel of drank, duurt dit langer (soms wel een uur).

De bloem van de cannabisplant bevat THC of tetrahydrocannabinol. Dit is het bestanddeel dat de roes veroorzaakt. De gedroogde toppen van de vrouwelijke hennepplant noemt men marihuana (of wiet). Hasj (of shit) wordt gemaakt van de harsachtige laag waarmee de toppen van de plant bedekt zijn. Cannabis wordt meestal vermengd met tabak en gerold tot een joint (of stickie). Het kan ook in gebak worden verwerkt (spacecake) of in thee worden gedaan.

DE WET

Cannabis is bij wet verboden, zowel voor minder- als voor meerderjarigen. Cannabis invoeren, produceren, bezitten, gebruiken en verkopen is in België voor iedereen illegaal en dus strafbaar.

MEER WETEN

Meer over cannabis vind je op **www.druglijn.be**.

DE RISICO'S

De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling en daarom extra kwetsbaar voor de risico's van cannabis. Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig cannabisgebruik blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Vooral bij jonge gebruikers. Het kan onder andere negatieve gevolgen hebben voor het concentratievermogen, het geheugen en de intelligentie. Cannabis en studeren gaan dus niet samen. Sommige jongeren die veel gebruiken, raken gedemotiveerd en tonen minder vitaliteit. De drug beheerst dan de gedachten en de gevoelswereld van de jongere.
Bij een te hoge dosis wordt men duizelig en misselijk. Je kan zelfs flauwvallen of een paniekaanval krijgen.

Cannabisgebruik voor 18 jaar, verhoogt de kans op problemen en op een cannabisverslaving op latere leeftijd.

Daarnaast is cannabis roken ronduit ongezond. Een joint bevat veel meer teer dan een gewone sigaret. Het risico op een longziekte (bronchitis, longkanker...) of hartproblemen is reëel. **Wie cannabis gebruikt, kan ook verslaafd worden aan tabak.** Ook het roken van pure marihuana zou drempelverlagend werken voor het roken van tabak. Bovendien blijkt dat wanneer er geen cannabis beschikbaar is, gebruikers ter vervanging al snel grijpen naar tabak. Meestal wordt cannabis samen met tabak gebruikt. Ze samen gebruiken versterkt het effect van de nicotine. Tabak versterkt daarenboven het effect van cannabis en zorgt voor een aantal negatieve effecten, zoals een verminderde waakzaamheid en aandacht.

8 TIPS VOOR OUDERS

VAN OPGROEIENDE JONGEREN.

1. Praat en discussieer met je kinderen. Zo leren ze zelfstandig denken. Dat maakt hen veel minder beïnvloedbaar dan kinderen die thuis alleen maar moeten luisteren.

2. Respecteer de ideeën van je zoon of dochter, ook al klinken die in jouw oren soms ondoordacht of naïef.

3. Loop bij een conflict niet te hard van stapel. Grote woorden maken op een puber minder indruk dan rustige argumenten.

4. Laat niet over je heen lopen. Maak samen duidelijke afspraken en verwacht van je kinderen dat ze die respecteren.

5. Probeer je kind te overtuigen om dat eerste glas nog een jaartje uit te stellen. Probeer je kind te overtuigen om beginnen met roken minstens uit te stellen tot de leeftijd van 18 jaar. **Van uitstel komt soms afstel.**

6. Als je kind ouder is dan 16 jaar en alcohol drinkt, maak dan **duidelijke afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt.** Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol blijft schadelijk, zeker bij te veel en/of te vaak drinken.

7. Als je kind toch begint met roken, stel dan nog steeds duidelijke grenzen en maak afspraken over bvb. roken in huis. **Help je kind om opnieuw een niet-roker te worden.**

8. Als je denkt dat je kind rookt of cannabis gebruikt, is het normaal dat je boos wordt of panikeert. Probeer die gevoelens zo vlug mogelijk onder controle te krijgen. **Ook dan is een rustig gesprek immers de beste optie.** Ga niet op zoek naar bewijzen, maar kaart je vermoeden aan.



VOOR ALLE VRAGEN OVER DRANK, DRUGS, PILLEN EN GOKKEN

CONTACTEER DE DRUGLIJN

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

BEL 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

NEEM CONTACT VIA WWW.DRUGLIJN.BE

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een antwoord op maat

VOOR VRAGEN OVER ROKEN, ROKEN EN JONGEREN EN ROKEN EN OPVOEDEN

www.vlaanderenstoptmetroken.be/ouders
www.kortemettenmetsigaretten.be
www.tabakstop.be
www.gezondopvoeden.be

V.U.: FRIEDA MATTHYS
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Augustus 2013 – D/2013/6030/12
Vormgeving: Funcke & Co (funcke.be).



VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw



Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw

Met steun van de Vlaamse overheid

